

人體運動中「氣」的能動性超越經驗

王秋燕

德育醫護管理專科學校

摘要

本研究主要的目的是希望透過莊子氣論的探討，揭露人體中「氣」的能動性超越義，再延伸出人體運動中「氣」的能動性超越義和可能達到的超越經驗。

研究方法是採取詮釋法和描述法二種，本研究透過詮釋法的「採行距離」和「吸納會通」詮釋後，使人體運動中「氣」的能動性超越義更加明確；又透過描述法的真正描述，使人體運動中「氣」的能動性超越經驗有真實的顯現。

經過本研究的探討後，可得知：從《莊子》「氣」的“能動性”內容中，歸納出“氣”的聚散、不能控制、自然而動、靜極思動的四種能動性。這四種「氣」的能動性超越義，活用在人體運動中，可得出運動中的不得已而後動、靜極思動、身動如水、氣化形軀四種超越義。在超越義與經驗的印證中，運動中這四種超越義，提供人體運動時能有：動如氣走！如水流！動合於自然的超越經驗，體現了《莊子》「氣」的能動性在人體運動中有「氣韻生動」的超越經驗。

關鍵字：氣、能動性、超越。

壹、緒論

一、前言

在體育教學過程中時常面臨學生有情緒不穩定的現象，特別是校隊，每當比賽表現不好或失常時，內心中彷彿有一股氣在醞釀，情緒彷彿就被外在成績所操縱般無法自控。「氣」雖看不到也摸不著，但我們很難否定它不存在我們人體當中，因為它確實無時無刻都無形的影響著我們的情緒反應。對一位運動員而言，如何調和和控制自己內在的氣是非常重要的事，一位要在運動場上有穩定表現的運動員，一定要了解自己內在氣的運行，並加以超越之，才能面對外來突發的人事物，例如；對手不當的小動作、觀眾的噓聲。

有關「氣」的研究不少，例如：《氣的思想》（山井涌，民79）、《中國古代思想中的氣論及身體觀》（楊儒賓，民82）、《氣》（張立文，民83）....等專書研究，及〈莊子氣化論〉（鄭世根，民81）、〈莊子氣論探微〉（婁世麗，民81）、〈莊子之審一氣以觀化〉（林文樹，民81）....等專論研究；研究的趨勢大都以純氣論的思想探討為主，少「氣」與

運動經驗的相關研究。但在顧兆台先生（民 83）所作的〈運動超越經驗研究〉論文中提到；自然界有「氣」，運動之人，乃至於每一個人都有「氣」，而氣的調和方式、使用和運作，在運動經驗的研究上，可進一步加以探究，故引發研究本文的動機。

之前，本人曾探討過「道家思想中老子氣論在人體運動上的內涵初探」對「氣」在運動上的意涵，才有較清楚的認識，但自己卻無法在《老子》的有關研究中，得到更深入的了解。後來，在鄭世根先生〈莊子氣化論〉（民 81，頁 15）的研究中了解：「氣概念真正誕生是在莊子哲學中，莊子的氣論，不但是有關氣的理論，且強調“這個世界是由氣而化”的主張。」。於是，提供了自己再研究的另一方向，故本研究將「氣」的論點範圍設限在《莊子》的相關研究中，作為本研究在探討上的立論原點，且以「氣」的能動性作為研究的方向。

二、研究方法

本研究所採用的研究方法有兩種：一、詮釋法。二、描述法。以下就將這兩種方法作一說明：

（一）詮釋法：

本研究所採行的詮釋法是以近年來學界公認為詮釋大師保羅·呂格爾（Ricoeur，1981）所使用的詮釋方法進路，由「採行距離」（distanciation）和「吸納會通」（appropriation）兩大主軸交互運用，構成的辯證關係進行。

「採行距離」的作法，是詮釋者有意地和信仰、偏見、背景、歷史或來自傳統等保持距離，使自已有機會能更清楚地獲得觀照對象的客觀意義（劉一民，民 83，頁 2）。如將《莊子》中「氣」的觀點、其他經典文獻中有關「氣」的論點，辯證出「氣」的論點中所隱含歧異的超越性或宇宙觀，將之加大距離，以尋求不同「氣」觀點所含意義的瞭解。

「吸納會通」恰與「採行距離」相對，是詮釋者體會到信仰、偏見、背景、歷史或傳統等，一方面固然是束縛，另一方面也是自己的根源，是自己向這個世界開放的憑藉，個人因「吸納會通」了此種信仰、偏見、背景、歷史或傳統，始能體驗存有的訊息，並與歷史或傳統等更為親近（劉一民，民 83，頁 2）。如《莊子》中不同「氣」的觀點，表面上雖互異，但有其相互融通的特性；且《莊子》「氣」的觀點，雖不同於其他經典文獻中「氣」的觀點，但有“吸納”自先前文獻中「氣」觀點而成的連貫性。

「採行距離」和「吸納會通」在本研究中，恰好構成某種辯證關係，彼此相互溝通、影響，促使研究者對詮釋內容的意義更佳了解，此種「辯證關係」也叫作「詮釋循環」。

（二）描述法：

本研究之描述法，並非對事物外貌做綜合報導，而是將事物現象的本質特性（如氣之特性），予以真正的描述。亦即描述事物的普遍有效、共同而又必然之特性（張成林，民 79）；如「氣」之超越，是我人之當下時空、未來時空期盼的經驗。描述法做此處理，則將見一具有「普遍性」，而又「活生生」的運動經驗。

三、名詞解釋

（一）氣

在歸納和整理有關莊子「氣」的概念後，將莊子「氣」加以明確定義：

1. 氣有物質性—

- (1). 氣是道所產生的一種細微的原始物質。
- (2). 氣是構成天地萬物以及人類的共同的本始物質。

2. 氣有陰陽意—

- (1). 氣分陰陽二氣，具有陰陽屬性；所以陰陽是氣的最大特徵。
- (2). 物體和人體內均包含有稟受於自然的「陰陽」之氣，所以氣可加以調和。

3. 氣有「神氣」之意—

- (1). 人體內之氣，是人的「神氣」，「神氣」即指人的內心精神世界。
- (2). 氣也就是人的內心虛靜地對待外界事物的精神狀態。

從以上莊子「氣」的定義探討後，本研究將「氣」定義為：「氣」是道化生萬物過程中的中界環節，是直接構成萬物形體精神的物質材料。

(二)超越

超越代表著超過或超昇，其特性有：(一)不繫於認識者的意識；(二)超感覺而非經驗所不可及者；(三)超出有形的世界；(四)超過一切特殊秩序，且其範圍無任何限制。(項退結，民 78)

所以在本研究中，「超越」的定義為：超過或超昇有形世界和感官世界的限制後，所呈現的超乎人的意識所能認識之行為和感受；人在透過不斷的有為、有形、感知的經驗後，提昇至無為而無不為、無形、超感知的無以明狀的行為感受，即為「超越」。

貳、人體中「氣」的能動性超越義

氣的能動性是指氣本身的聚散運動性，這裡聚散的能動性有其重要性存在，因為「氣」的本身如果沒有聚散的能動性，則萬物便不能如莊子〈知北遊〉所說：「聚則為生，散則為死。」。氣的聚散能動性構成萬物的生死，所以了解氣的能動性當是人走向「超越」的開始。這種重要性，使氣的能動性有了「超越」上的意義，即宇宙之萬事萬物皆為「氣」所聚散而成，於是氣化的人體才含有「超越」的意義在，且人如能超然面對生死只是氣聚散的事實，又有什麼事不能加以超越的呢？

為使氣的能動性含義更加明確，以下從二方面來加以說明：一、氣如何運動；二、氣如何動，才合於「自然」。

一、氣如何運動：

氣的聚散運動性還未能將氣的能動性說明的很清楚，所以藉由「氣如何運動」的探討，一方面了解氣的能動性事實，另一方面是獲得氣如何運動的答案。在《莊子》·〈知北遊〉中提到：「身非汝有，是天地之委形也；生非汝有，是天地之委和也；性命非汝有，是天地之委順也；子孫非汝有，是天地之委蛻也。故行不知所往，處不知所持，食不知所味。天地之強陽氣也，又胡可得而有邪！」

此段話所說的「強陽」是「運動」的意思，而「強陽氣」即是指「氣的運動」而言，人之形、性、子孫，都是天地陰陽運動之氣聚結而成（王叔岷，民 75，頁 817）。既然人的形體、性命、子孫都是天地所委付的形體、和氣、自然和蛻變所形成，所以「氣」之運動即是使天地能「委形」、「委和」、「委順」和「委蛻」的動力。正因為如此，人常常是行不知所往、處不知所持、食不知所味，因為一切本是氣之運動而形成，是不能保有的，又何以能控制呢？所以天地間「氣」的運動是一種自然的運行和流動。

另外，在《莊子》中也提到「氣」的運動是一種陰陽四時的運行。在〈知北遊〉中提到：「陰陽四時運行，各得其序。惛然若亡而存，油然不形而神，萬物畜而不知。此之謂本根，可以觀於天矣。」

因此，如能了解陰陽四時運行各得其序的道理是「若亡而存」、「不形而神」、「畜而不知」，才能觀於自然。而「若亡而存」、「不形而神」、「畜而不知」即是代表著一種自然而然而、若有若無的存有，陰陽之氣的變化和運行似乎有其順序與規則，但卻又暗藏於「若亡而存」、「不形而神」、「畜而不知」的自然之下，當可知氣的運動即是在「自然而然」當中，至於「氣」如何運動的答案，正也是「氣」的精神象徵，即為「自然」。

所以，從「氣如何運動」的探討中了解，氣是一種順應自然的運動，這種能動性可以形成天地賦予萬物生機的動力，這種動力在宇宙中流動者，成就一切有形的事物，訴說氣的能動性事實。了解氣是「自然」的運動，人才能不以有為的方式意圖對「氣」強加控制。所以，氣因「能動」而有超越的可能性，而超越的方式，即是合於「自然」，合於自然的動才有「超越」的可能。

二、氣如何動，才合於「自然」：

既然合於自然的動才有「超越」的可能，所以接下來當然必須探討氣如何動，才能合於自然的準則，而使「氣」有超越的可能性。在《莊子》·〈寓言〉中提到：「彼來，則我與之來；彼往，則我與之往；彼強陽，則我與之強陽。強陽者，又何以有問乎！」

「氣」合於自然的運動，正如同〈寓言〉中所說影子與形體的關係。氣的運動要合於自然，則如影子隨著形體的運動一樣：「彼來，則我與之來；彼往，則我與之往；彼強陽，則我與之強陽。」影子的「來」、「往」和「強陽」都是不知其所以然，只是跟著形體運動而已，沒有什麼可問的。合於「自然」的動，就是「不知其所以然」，如果還知道自己如何動，還要考慮要如何動，則「來」、「往」與「強陽」便不再「自然」，而容易心生「阻礙」，有所「阻礙」的動作是很難有所「超越」的。

然而「氣之動」，包含「動」與「靜」，並非永遠指動，如以自然而言，是該動則動，該靜則靜。在《莊子》·〈天道〉篇中即提到：「靜而與陰同德，動而與陽同波」、「其動也天，其靜也地。」

從這二段話中，可了解氣的動靜之理。氣的動靜之理在陰陽二氣當中顯現，因為陰氣主靜，而陽氣主動，陰陽二氣所發的機是合於動靜之理，陰陽調合則動靜依循自然而行，所以合於自然的動是：「靜與陰同德，動與陽同波」。

自然之氣合於陰陽之理，萬物氣之所發，當也要依循動靜之理，才有「動時如天之運轉，靜時如地之寂然」的超越。然而「動靜之理」是「氣之動」合於自然的關鍵，所以此處必須也要稍加探究。在〈天道〉篇中提到一段關於「動靜之理」的話，它說：「休則虛，虛則實，實則備矣。虛則靜，靜則動，動則得矣」。

此段話所說的「靜」乃指「心境」而言，靜從「虛」而來，「虛」所象徵的意義非單指「空」而言，而是另含有「實」的意思，「空」是對內，「實」是對外，對內「空」為「虛」，對外「實」可「明」，虛虛實實無可擊也，才能稱為「完備」。這種「完備」的心境從何而來呢？從「休」而來；「休」代表一種「止」的涵養，「知其所止」的內涵，「止」於莊子所言「虛靜恬淡、寂寞無為」的心境上。

所以，要真正達於「靜」，必須從心境上用功夫，從內在的調心開始，才能內「清」而「靜」，達外「明」而「動」，「動」無不自得的「自然」。是故，「靜為動根，由靜而動，自無不宜。」（王叔岷，民75，頁474）。

從以上的探討中可了解：「氣」之動乃是「自然而然」的動，這種「能動性」提供了

萬物，乃至於人，有一種「超越」的依循，即為「自然」。而氣之動要合於「自然」，就必須從動靜上去加以了解，了解氣的動靜之理後，人之所言、所行、所思，才能有所「超越」。而氣的動靜之理即為：靜為動根，由內心清靜開始，自然能外明而達動無不宜的自然。「氣」的能動性提供了宇宙萬事萬物走向「超越」的可能和方向。

人體中「氣」的能動性超越義經歸納後，有下列幾個超越義：

1. ”聚散”的能動性—

因為「氣」具有聚散的”能動性”，人體又為氣所聚散而成，這種氣聚則生、氣散則死的身體觀一旦看透，就能對生死的大事有超然的釋懷。生死乃人生之大事，人如能超然面對生死是聚散之事實，又有什麼事不能看透呢！所以，生死之事一旦無所畏懼，人也就更能坦然面對周遭的任何事情，更何況是輸贏呢！更能凝神於此時此刻中，而對事物逐一加以超越。

2. ”不能控制”的能動性—

「氣」的運動看不到、摸不著，只能感受得到（諸如風的流動）。這種不能控制的能動性，提供一種很有價值的超越義，因為「氣」有不能控制的能動性，所以不能把握和保有，對於不能把握及保有的東西是不能用勉強的方式去得到的，唯一的方式就是「順變」的態度。以人體而言，這種有價值的超越義即是不要刻意使用內在之氣，且對外在之氣的變化要能”順應之。這種內外的順應態度，能使人內外有感應的超越。

3. ”自然而動”的能動性—

「氣」的運動是在「自然而然」當中，所以沒有任何可以解釋的原因，也不需要解釋，只是該動則動。氣之動如此，氣化的人體如果也能順應「自然」而動（身、心），則當有超越的可能。如果人能身不亂動、心不亂動、動而非我、動之不得已，則可謂「自然」的動了。「自然」的行為無需透過認知的考慮和斟酌，一個「自然」的人，行動絕對與意願相互吻合，無論動靜都在他的控制之中（呂政達，民 76，頁 121-122）。

4. ”靜極思動”的能動性—

「氣」分陰陽，陰主靜、陽主動，陰陽各守其職，所以「氣」的動靜能合於理而運行，該動則動、該靜則靜，所以靜與動也都純屬「自然」。但就人體而言，氣分內外，內外之氣的作用影響人心最為明顯，人心若不能守靜，則身易亂動，故就氣的陰陽之理，身要能動之自然、動而非我，則必須從靜心著手，唯心靜，則能內清外明，外明後才能動之以理。所以，靜極思動當是人”動之自然”的表現和超越。

參、人體運動中「氣」的能動性超越經驗

說明了「氣」的”能動性”超越義後，接著是探討「氣」的”能動性”超越義在運動中所延伸出的「氣」的能動性超越義和超越經驗，為使能動性意義與運動更為結合，本人將「氣」的能動性稱為「氣韻生動」。在未真正探討之前，先對「氣韻」的含意作一闡述。所謂「氣韻」是指：包含著傾向於活潑、靈動、舒暢、曼妙、清雅、含蓄、飄逸...等相狀（曾昭旭，民 82，頁 69）。這樣的「氣韻」含意，在《莊子》中也有提及，在《莊子》·〈天下〉篇中提到一段「氣」的動靜之理，其言：「推而後行、曳而後往，若飄風之還，若落羽之旋，若磨石之隧，全而无非，動靜無過。」

這段話不僅將「氣韻」的含意用物表達出來，同時，也對「氣韻生動」的動靜之理

作了深刻的描述。在「氣韻」的含意上，它用「飄風之還、落羽之旋、磨石之隧」來表示，顯示「氣之動」就如同飄風往還般的”流暢”、”舒暢”，如同落羽旋轉般的”輕柔”、”飄逸”，也像磨石回轉般的”自然”、”靈動”。同時也點出了「氣韻生動」的”動”是一種”自然而然”的動，「氣」合於自然的動，不僅有「韻」的流露，同時含有「推而後行、曳而後往，動靜無過」的”自然之道”。

了解了「氣韻」和「氣韻生動」的含意後，接下來就分二部分來探討出人體運動中「氣韻生動」的超越經驗，首先，先探討運動中「氣韻生動」的超越義。以下分成幾點來作說明：

一、運動中「氣韻生動」的超越義

1. 運動中的”不得已而後動”——

”不得已而後動”所代表的含意就是”動而非我”，既然是”動而非我”，亦即並非我有意去動，而無意去動而有”動”的動作產生，那就是”自然”的事了。”不得已而後動”是一種不自覺的反射，它不知道什麼時候會出現，但總是出人不意的，且令人有不暇防備的感覺，不過對發生動作的人而言，那只是自然的動罷了。就好像你將弓箭引到滿盈的時後，你忘了你在射箭，而在無意識中”弦”割穿了你的手指，箭劃破虛空，長飛而去。

2. 運動中的”靜極思動”——

”靜極思動”的含意和”不得已而後動”的含意很接近，但這裡不僅要強調動之不得已外，最重要的是”靜”的涵養功夫。要能「氣韻生動」，最先是來自”心靜如鏡”，當一個人能做到心靜如鏡時，才能在不得不動當中，動如脫兔！所以，動靜是相輔相成的，只靜不動，則如死水，只動不靜，則如狂流，皆未達「中庸之道」。在運動當中，外在環境是多變的，人心如不能靜，則氣易動！易浮！就不易以靜制動；心靜則清，清則明，所以才能內清外明，動於該動之機。

3. 運動中的”身動如水”——

當運動達到「氣韻生動」的超越後，身體的移動就如同「水」流動一般。「水」是最柔和的象徵，它能直行，也能曲折，更能蛇行，因為水能因地制宜，隨遇而安。當身動如水時，運動在舉手投足之間，就能達到和諧飽滿、舒暢靈動的美感，一種身內與身外之物合一的同體感。

4. 運動中的”氣化形軀”——

所謂”氣化形軀”的超越，是源於氣化人體為「氣」所聚散事實，所延伸出對形軀遺忘的超越。在運動中，分明是以身體作為主體，如何對形軀遺忘呢？其實就如前面提到的「落羽之旋」一般，羽片從空中落下，盤旋而降，並非羽片自己在動，而是隨外在氣的流動而動，所以羽片事實上已經不再只是獨自存在，而是與氣互融。因此，形軀的遺忘就是承認人為氣化之事實，將運動的主體（人體）給透明化，主體一旦透明化後，身動就如氣之走一般的”氣韻生動”！

二、人體運動中「氣韻生動」的超越經驗

從”運動中「氣韻生動」的超越義”中歸納出四種超越義：1. 不得已而後動；2. 靜極

思動；3. 身動如水；4. 氣化的形軀。這四種「氣韻生動」的超越義提供人體運動時，能動如氣走！如水流！及動合於”自然”的超越。以下就將有關這二種「氣韻生動」的運動超越經驗列出，以為引證。

(一) 動如氣走！如水流！

「氣」是一種看不見的生命力或能量，雖然無形無色，但大多數武師，尤其是合氣道選手都在努力培養它（鄭振煌，民 79，頁 60）。在前面所探討的「氣」的概念中了解”人”為氣所聚散而成，或者應該說「氣」充滿了人體當中。既然氣充滿了人體當中，那為什麼還要”培養”呢？以「合氣道」來說，「合氣道」被稱為「柔軟的藝術」（鄭振煌，民 79），所以”培養氣”的目的是：使人體內在氣的流動如水流般的柔和。所以”培養”是一種內在生命力的發掘和引導，使身體在動的時候如氣走！如水流般的自由自在、氣韻生動！

為使這種「氣韻生動」的運動超越經驗更加明確，以下就舉實例以為引證。這是《武藝中的禪》作者漢喬尹親眼所見。他說：

「有一天，六位壯碩的男子虎視眈眈地圍著一位武師，使他看起來有點像餓狼群中的綿羊。他們向他圍逼，但他仍然保持不動，寧靜而安詳，恍如處於颱風眼。突然間，這六位大漢齊聲吼叫，向他同時進攻。接下來就是壯觀的場面了。武師行雲流水般地在六個人之間游動，但見黑道服在他們的四周旋轉。每次他們靠近要打他的身體時，他就倏忽不見了。他像陀螺般地越轉越快，但動作卻似乎越來越寧靜，他利用攻擊者的能量反彈回去，把他們一一摔出圍外。不多久，對打就結束了，武師還是紋風不動……」（鄭振煌，民 79，頁 59-60）。

在這個實例的描述中，我們可以從”行雲流水”、“倏忽不見”、“像陀螺般地越轉越快，但動作卻似乎愈來愈寧靜”的動作中，了解「動如氣走、如水流」的真正含意。事實上，這種身動如氣在走，如水在流般的超越，就是形軀的超越，因為形軀的超越代表氣化的形軀。形軀超越後，使人在運動中處於無知覺狀態，能使動作就這樣發生了！

(二) 自然而然的動！

人稱「運動哲學家」的長跑好手”喬治·希恩博士”在敘述一段他的跑步經驗時說到：「我從一個完全的旁觀者，逐漸變得完全置身於我的思考和想像之中。就像睡眠的情形一樣，那種由天而降的睡意是逐漸襲來的。先是我感到十分舒適，接著是全身漸漸溢出溫暖的汗水，接著肌肉所付出的努力愈來愈小，跑步現在變成一種自然的律動。」（蘇丁，民 80，頁 82）。

這種自然的律動，不只是一種習慣成自然的動作，當中還含有不可不跑的快感和天人合一的感動，所以喬治·希恩博士才會有”由天而降的睡意”，這種睡意吸引著他的嚮往，令他由舒適感、溫暖汗水的躺出、努力愈來愈小，到最後自然的律動感。這種情境的獲得，是人人皆可嚐試去得到的，因為跑步的技巧性不高，且跑步本身即具有人與自然相融的情境在，能使人在自然情境的奔流中，享有自然而動的動感。

另外，在所謂真正的詠春拳武師在過招時，和拳擊是不同的，因為詠春拳沒有佯攻，沒有試探性的出擊，在大多數的時間裡，武師都”靜如雕像”，突然間才有一方以迅雷不及掩耳的速度揮拳（鄭振煌，民 79，頁 56）。這種”靜極思動”的力量，可以從”靜”的涵養中獲知，如果心不夠清，不夠靜，不能持久，則”動”必定不是出於最佳時機。如果能靜到”不在乎”時，心才能算是真靜，因為那時無欲望，無企圖！自然能在

必要時擊出致命的一擊。就像雪從樹上掉下來，熟透的蘋果從樹上掉下來一樣！根本不需要刻意去動，只要在靜一段功夫後，自然“它”就自己動了！所以是一種自然而然的動！

為使這種“自然而然的動”的超越經驗更加明確，這裡引《莊子》·〈達生〉篇中“丈夫蹈水”的故事作為引証：（以白話文表示）

孔子在台梁觀賞山木，高懸瀑布三十丈，激流濺沫四十里，魚鱉都無法上游。看見一個男子在游水，以為遭遇困苦想自殺，叫弟子順流趕去拯救他。那人沒水好幾百步才浮出來，披髮吟歌而游到岸下。

孔子跟過去問說：「我以為你是鬼，仔細看才知是人。請問，游水有特別的方法嗎？」

回說：「我沒有特別的方法。我起初是故常，長大是習性，有所成是順乎自然。和漩渦一起沒入，和湧流一起浮出，順著水勢而不由自己。這是我的游泳。」

孔子說：「什麼叫做初出是故常，長大是習性，有所成是順乎自然？」

回說：「我生於高地而安於高地，是故常；成長於水邊而安於水邊，是習性；我不知道所以然而然，是順乎自然。」（陳鼓應，民 69，頁 535）

這種自然而然的動，在這位游水者的經驗中，也不是一下子就達到的，且關鍵在於“安”的心境上。“安”可以說是一種平常心、自然心的呈現，無所畏懼，故能在自然的環境中有合於自然的作為，最後當然就能“本乎自然”而動！這種游水的功夫，已經超越技藝之外，不知所以然而然的動，是已和水融為一體！相互氣合（契合）了！如在游泳當中，能體會到這種順乎水的自然，則那時游泳者和水之間應該是一種合而為一的感覺，一種生命與共的同體感！

肆、結語

本研究所探討的“人體運動中「氣」的能動性超越經驗”是從《莊子》中「氣」的能動性超越義到運動中「氣」的能動性超越義所延伸而來，在意義到經驗的呈現中，使《莊子》「氣」的能動性超越義，活出在人體運動中有「氣韻生動」的經驗性價值。

從《莊子》「氣」的“能動性”內容中，可歸納出四種能動性超越義：1. 聚散的能動性；2. 不能控制的能動性；3. 自然而動的能動性；4. 靜極思動的能動性。這四種「氣」的能動性超越義，活用在人體運動中，可得出運動中四種「氣韻生動」的超越義：1. 運動中的“不得已而後動”；2. 運動中的“靜極思動”；3. 運動中的“身動如水”；4. 運動中的“氣化形軀”。

在超越義與經驗的印證中，運動中這四種「氣韻生動」的超越義，提供人體運動時能有：1. 動如氣走！如水流！2. 動合於自然的超越經驗，體現了《莊子》「氣」的能動性在人體運動中有「氣韻生動」的超越經驗。

參考文獻

- 1、王叔岷.1986.莊子校證。中央研究院歷史語言研究所專刊之八十八 p. 474-877
- 2、呂政達譯.1987.觀心與觀想 (D. H. Shapiro, Jr. 原著, 出版年代不詳), p. 121-122, 張老師, 台北市
- 3、陳鼓應註譯.1980.莊子今註今譯, p. 535, 商務書局, 台北市
- 4、曾昭旭.1993.充實與虛靈—中國美學初論, p. 69, 漢光, 台北市
- 5、項退結編譯.1989.西洋哲學辭典 (W. Brugger 原著, 1967 年出版), p. 543-546, 華香園, 台北市
- 6、鄭世根.1992.莊子氣化論。國立臺灣大學哲學研究所博士論文 (未出版)。P. 15
- 7、鄭振煌編譯.1990.武藝中的禪 (Joe Hyams 原著, 1979 年出版), p. 56-60, 慧炬, 台北市
- 8、劉一民.1994.遊戲存有學新詮—透過遊戲聆聽存有的奧秘。中華民國 83 年童軍教育年會資料, p. 2
- 9、蘇丁譯.1991.奪標 (George Sheehan 原著, 1989 年出版), p. 82, 方智, 台北市
- 10、顧兆台.1994.運動超越經驗研究, 霧峰, 台北市